

BAB II

KERANGKA DASAR PEMIKIRAN TEORITIK

2.1. Kerangka Landasan Teoritik

2.1.1. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron, 2010: 21).

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron 2010: 21) mendefinisikan kontrol diri (self control) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron, 2010: 22) telah mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri

juga menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Menurut Mahoney dan Thoresen (dalam Ghufroon 2010: 23), kontrol diri merupakan jalinan secara utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka.

Menurut Chaplin sebagaimana dikutip oleh Rahmat Aziz dalam jurnal Psikologi Islami mengemukakan bahwa kontrol diri (self control) adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Sementara itu menurut Marvin dan Merbaum bahwa kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara atau teknik yang digunakan, melainkan juga berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan (Aziz, 2005: 156).

Skinner dalam (Budiraharjo, 1997:118) telah menguraikan sejumlah teknik yang digunakan untuk mengendalikan perilaku, yang kemudian telah banyak dipelajari oleh social-learning theorist yang tertarik dalam bidang modeling dan modifikasi. Seseorang dikatakan mempunyai kontrol diri apabila mereka secara aktif mengubah variabel-variabel yang menentukan perilaku mereka. Misalnya ketika seseorang tidak bisa belajar karena radio dengan suara musik yang sangat keras, mereka mematikannya. Dengan demikian kita secara aktif melakukan perubahan pada variabel yang mempengaruhi perilaku seseorang.

Menurut Sukadji (dalam Andjani, 1991: 55) ada 5 teknik yang dapat digunakan untuk mengontrol diri. Teknik mengontrol diri tersebut adalah:

1. Teknik Pemantauan Diri

Teknik ini berdasarkan asumsi bahwa dengan memantau dan mencatat perilakunya sendiri, individu akan memiliki pemahaman yang objektif tentang perilakunya sendiri.

2. Teknik Pengukuhan Diri

Dasar pikiran teknik ini ialah asumsi bahwa perilaku yang diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan akan cenderung diulangi dimasa mendatang. Teknik ini menekankan pada pemberian pengukuh positif segera

setelah perilaku yang diharapkan muncul. Bentuk pengukuhan yang diberikan seperti yang disarankan Sukadji yaitu bentuk pengukuhan yang wajar dan bersifat *intrinsik*, seperti senyum puas atas keberhasilan usaha yang dilakukan, serta pernyataan-pernyataan diri yang menimbulkan perasaan bangga.

3. Teknik Kontrol Stimulus

Dasar teknik ini adalah asumsi bahwa respon dapat dipengaruhi oleh hadir atau tidaknya stimulasi yang mendahului respon tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengontrol kecemasan dengan cara mengatur stimulus yang berpengaruh, cara ini bias berupa pengarahan diri untuk berfikir positif, rasional dan objektif sehingga individu lebih mampu mengendalikan dirinya.

4. Teknik Kognitif

Proses kognitif berpengaruh terhadap perilaku individu, dengan demikian apabila individu mampu menggantikan pemikiran yang menyimpang dengan pikiran-pikiran yang objektif, rasional, maka individu akan lebih mampu mengendalikan dirinya.

5. Teknik Relaksasi

Asumsi yang mendasari teknik ini adalah individu dapat secara sadar belajar untuk merelaksasikan ototnya

sesuai keinginannya melalui usaha yang sistematis. Oleh karena itu, teknik ini mengajarkan kepada individu untuk belajar meregangkan otot yang terjadi saat individu mengalami kecemasan. Seiring dengan peredaan otot ini, reda pula kecemasannya (Andjani, 1991:55)

Menurut Hanley dan Spatis (dalam Bukhori, 2003: 9) menyatakan bahwa salah satu usaha untuk meningkatkan kontrol diri adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi menurut Wals adalah atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian agar dapat meningkatkan taraf kesadarn, dan selanjutnya dapat membawa proses mental yang lebih terkontrol. Sementara itu Ornstein (1985) mengungkapkan bahwa esensi meditasi adalah usaha untuk membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa meditasi dapat diartikan sebagai sekelompok teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian agar terpusat dengan menggunakan menggunakan objek stimuli yang tidak berubah pada waktu tertentu, sehingga kesadaranya menyatu dan proses mentalnya dapat dikontrol yang pada akhirnya perilaku seseorang akan sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur membimbing dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku melalui

pertimbangan kognitif sehingga bisa membawa ke arah positif (Hurlock, 1994). Kontrol diri melibatkan kemampuan untuk menahan keinginan dan menunda kepuasan termasuk kemampuan untuk memanipulasi diri, baik untuk mengurangi maupun meningkatkan perilaku (Bukhori, 2008:11).

Berdasarkan pengertian-pengertian dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Kontrol diri melibatkan kemampuan untuk memanipulasi diri baik untuk mengurangi maupun meningkatkan perilakunya

2. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*)

a. Kontrol Perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian

dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol keputusan (*Decisional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau yang disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan (Ghufron, 2010: 31).

Frederic Skinner (dalam Budiraharjo, 1997: 119) telah menguraikan sejumlah teknik yang digunakan untuk mengendalikan perilaku, yang kemudian banyak diantaranya dipelajari oleh social-learning theorist. Teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1) Pengekangan Fisik (*physical restrains*)

Individu mengendalikan diri melalui pengekangan terhadap fisik, misalnya menutup mulut, untuk menghindari diri dari mentertawakan kesalahan orang lain.

2) Bantuan Fisik (*physical aids*)

Menurut Skinner bantuan fisik dapat digunakan untuk mengendalikan perilaku. Seseorang meminum obat untuk mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan. Misalnya seorang pengendara mobil minum obat perangsang supaya terhindar dari ketiduran pada waktu mengemudi sewaktu perjalanan jauh. Bantuan fisik juga dapat digunakan untuk memudahkan perilaku tertentu, yang bias dilihat pada situasi dimana seseorang memiliki masalah penglihatan dengan memakai kaca mata.

3) Mengubah Kondisi Stimulus (*changing the stimulus condition*)

Dengan kata lain yaitu mengubah stimulus yang bertanggung jawab, tidak menyingkirkan dan tidak mendatangkan stimulus agar melakukan suatu perilaku tertentu, misalnya orang yang mempunyai kelebihan berat badan menyisihkan sekotak permen dari hadapannya untuk mengekang diri sendiri.

4) Memanipulasi Kondisi Emosional (*manipulating emotional conditions*)

Skinner mengatakan bahwa terkadang seseorang mengadakan perubahan emosional dalam diri untuk mengendalikan dirinya, misalnya beberapa orang menggunakan teknik meditasi untuk menghadapi stress.

5) Melakukan Respon-Respon lain (*pervorming alternative responses*)

Menahan diri dari perilaku yang membawa hukuman dengan melakukan hal lain, misalnya untuk menahan diri agar tidak menyerang orang yang sangat tidak disukai, seseorang ,mungkin melakukan tindakan yang tidak berhubungan dengan pendapat kita tentang mereka.

6) Memperkuat Diri Secara Positif (*positif self reinforcement*)

Individu menghadiahkan diri sendiri atas perilaku yang patut dihargai, misalnya seorang pelajar menghadiahkan diri sendiri karena telah belajar keras dan dapat mengerjakan ujian dengan baik, dengan makan makanan yang lezat, atau menonton film yang bagus.

7) Menghukum Diri Sendiri (*self punishment*)

Menghukum diri sendiri karena gagal melakukan pekerjaan, misalnya karena gagal mendapatkan nilai yang bagus, seseorang menghukum diri dengan berdiam diri didalam kamar (Budiraharjo, 1997: 119)

Adapun dalam prakteknya terdiri dari tiga cara yaitu:

Pertama, Self Monitoring, yaitu suatu proses dimana individu mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang diri dan lingkungannya.

Kedua, Self Reward, yaitu suatu teknik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan, jika hal yang diinginkan berhasil.

Ketiga, Stimulus Control, yaitu suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilaku tertentu. Kontrol stimulus menekan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau respon tertentu (Aziz, 2005: 157).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Dengan demikian faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif kemasakan kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap dapat meningkatkan

kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilaku individu tersebut. Dengan demikian ketika beranjak dewasa individu yang telah memasuki perguruan tinggi akan mempunyai kemampuan berfikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Sebagai orang tua kita dianjurkan menerapkan sikap disiplin terhadap anak sejak dini. Dengan mengajarkan sikap disiplin terhadap anak, pada akhirnya mereka akan membentuk kepribadian yang baik dan juga dapat mengendalikan perilaku mereka. Disiplin yang diterapkan orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan, karena dapat mengembangkan kontrol diri dan self directions sehingga seseorang bisa mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Individu tidak dilahirkan dalam konsep yang benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilaku yang diperbolehkan dan dilarang. (Ghufron, 2010: 32).

2.1.2. Intensitas Mengikuti *Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin*

1. Pengertian *Mujahadah*

Mujahadah berasal dari kata جَاهَدَ - يُجَاهِدُ - مُجَاهِدَةً ، yang artinya sungguh-sungguh. (al'amsilatu tasrifiah, hal: 14).

Kata *jahada* (bersungguh-sungguh) membentuk tiga kata kunci yang dapat mengantarkan manusia meraih predikat tertinggi sebagai manusia paripurna (insan kamil). Jihad berarti perjuangan fisik secara optimal dilakukan untuk mencapai tujuan. Ijtihad berarti perjuangan secara intelektual yang dilakukan secara bersungguh-sungguh untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan *mujahadah* adalah kelanjutan dari perjuangan secara fisik dan intelektual, yaitu perjuangan batin atau rohani (<http://laatahzan.word.press.com>. Diunduh 18-5-2005).

Mujahadah adalah hasrat yang kuat yang melahirkan perjuangan batiniyah yang terus menyala-nyala. Hasrat adalah api cinta yang terus membara dan mendorong perjalanan hidupnya menjadi lebih kaya, lebih bahagia, dan bermakna. Pada hasrat itulah seseorang merasakan hidup semakin cemerlang, karena mereka mempunyai harapan yang akan diraihinya. Kebahagiaan sejati baginya terletak pada perjalanan atau usahanya yang gigih, bukan pada pencapaiannya. Bagaikan seorang pendaki gunung, mereka merasakan kenikmatan, bukan karena mencapai puncaknya tetapi karena jerih payahnya yang amat sulit untuk mendaki gunung

tersebut. Nilai sebuah pencapaian terletak di beberapa seberapa panjang perjalanan yang ditempuh itu semua terletak pada “hasrat yang kuat” sebagai kata kuncinya (Tasmara, 2003: 74).

Mujahadah dalam pandangan kaum sufi (ahli tasawuf) adalah bersungguh-sungguh untuk mencapai kedekatan dengan Allah dan untuk menaklukkan segala hambatan yang dapat merintangi tujuan tersebut. *Mujahadah* merupakan perjuangan panjang orang-orang yang menempuh jalan kerohanian menuju ilahi, karena sepanjang jalan ia senantiasa akan menemukan berbagai hambatan dan rintangan yang harus dihadapinya dengan penuh keyakinan dan kesabaran (Ali, 2003: 110).

Mujahadah adalah perjuangan batin, sebuah elan (semangat) yang penuh dengan kesungguhan (jihad) dan terus-menerus mengetuk qalbu, sehingga tidak terperangkap oleh lembah setan. *Mujahadah* lebih menukik kedalam, untuk mendapatkan pengetahuan hakiki (makrifat), sehingga dirinya senantiasa mendapatkan dan berada diatas jalan yang sesuai dengan petunjuk (huda) cahaya kebenaran (Tasmara, 2001:76).

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *mujahadah* adalah bersungguh-sungguh untuk mendekatkan diri kepada Allah untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan terhindar dari hambatan-hambatan untuk mendekatkan diri kepada Allah baik hambatan internal maupun hambatan eksternal.

2. Adab *Mujahadah*

Adab–adab *mujahadah* adalah:

- a. Di jiwai *lillah–billah, lirrasul–birrosul, lilghauts–bilghauts*
- b. *Hudlur*: hati hadir/ingat/menghadap kepada Allah SWT.
- c. *Istihdlor*: merasa benar–benar berada dihadapan Allah SWT.
Disertai *ta'dhim* (menghormat) dan *mahabbah* (mencintai)
Rasulullah SAW.
- d. *Tadzallu* (merasa rendah dan hina) *wal Iftiqor* (merasa sangat membutuhkan)
- e. *Tadhallum* (merasa zalim dan berlarut–larut penuh dengan dosa dihadapan Allah SWT wa Rasulihi SAW).
- f. Berkeyakinan bahwa *Mujahadah*nya/doanya diijabahi (diterima) oleh Allah SWT (jangan sampai ragu–ragu).
- g. Adab lahir supaya disesuaikan dengan adab batin dan di anjurkan dalam keadaan dalam hadats (tidak batal) (Banjari, 2010: 45).

Menurut Ilham (2004: 60) adab dalam *mujahadah* ada lima di antaranya adalah:

- a. Diharapkan dalam keadaan suci terlebih dahulu.
- b. *Mujahadah* hendaknya dilakukan di dalam masjid.
- c. Menghadap ke arah kiblat.
- d. Duduk dengan sikap rasa khusyuk

- e. Diharapkan saat *mujahadah* memakai pakaian yang serba putih

Adab dalam *mujahadah* ada empat di antaranya adalah:

- a. Dianjurkan dalam keadaan sempurna.
 - b. Menghadap arah kiblat.
 - c. Duduk dengan sikap rasa khusyuk.
 - d. Merendahkan diri, tenang, anggun, dan menundukkan kepala
- (Nawawi, 2005: 21).

3. Al-Banjari (2010: 31) menyatakan bahwa *mujahadah* memiliki manfaat sebagai berikut di antaranya adalah:

- a. Akan menumbuhkan hati yang bersih dan suci.
- b. Menumbuhkan rasa percaya diri dan dapat memelihara amanah.
- c. Allah akan pelihara dari segala sesuatu yang mengganggu kekhusyukannya.
- d. Akan mendapat bantuan dari Allah.
- e. Akan terhindar dari kebohongan dan semakin taat kepada Allah.
- f. Allah akan membebaskannya dari berbagai bentuk kesalahan, kezaliman, dan ketidakselarasan, serta dapat menyembuhkan dari beragam penyakit lahir maupun batin.
- g. Allah akan membebaskan dari berbagai bentuk kezaliman dan dosa, serta memberikan rizki dari berbagai arah.

- h. Dapat memberikan kekuatan untuk mengendalikan hawa nafsu.
- i. Allah akan membukakan pintu-pintu rizki, baik yang bersifat material maupun spiritual.

Adapun manfaat *mujahadah* antara lain sebagai berikut:

- a. Menjernikan hati dan *marifat billah* (sadar kepada Allah)
- b. Memperoleh hidayah taufiq Allah SWT, Syafaat tarbiyah Rasulullah SAW.
- c. Mendidik menjadi orang yang shaleh/Shalihah, yang senantiasa mendoakan kedua orang tuanya / leluhurnya.
- d. Keamanan, ketentraman, kedamaian, kesejahteraan, dan keberkahan hidup (Yadi, 2009: 61).

2.1.3. Korelasi Antara Intensitas Mengikuti *Mujahadah* Dengan Kontrol Diri

Mujahadah dalam pandangan kaum sufi (ahli tasawuf) adalah bersungguh-sungguh untuk mencapai kedekatan dengan Allah dan untuk menaklukkan segala hambatan yang dapat merintangi tujuan tersebut. *Mujahadah* merupakan perjuangan panjang orang-orang yang menempuh jalan kerohanian menuju ilahi, karena sepanjang jalan ia senantiasa akan menemukan berbagai hambatan dan rintangan yang harus dihadapinya dengan penuh keyakinan dan kesabaran (Ali, 2003: 110).

Mujahadah merupakan satu dari bentuk dakwah islamiyah. Sedangkan dakwah itu sendiri memiliki arti mendorong manusia untuk berbuat baik dan menurut petunjuk dan perintahkan untuk berbuat baik dan mencegah mereka dari perbuatan yang mungkar agar mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Dakwah islamiyah yaitu semua aktifitas manusia muslim di dalam berusaha merubah situasi kepada situasi yang sesuai dengan ketentuan Allah SWT. Dalam islam ada perintah untuk melaksanakan dzikir yaitu usaha mengingat dan menyebut Allah agar seseorang merasa terawasi oleh Allah. *Mujahadah* dapat menimbulkan kontrol diri dan ketenangan dalam jiwa. Hal ini bisa dilihat dari manfaat yang dicapai ketika individu melaksanakan *mujahadah*. *Mujahadah nihadlul mustaghfirin* adalah mengingat dan menyebut nama-nama Allah dengan lisan, hati atau dengan kedua-duanya individu akan dapat menghentikan pikiran-pikiran dari gambaran negatif karena pada dasarnya *mujahadah nihadlul mustaghfirin* merupakan aktifitas yang menciptakan keadaan yang rileks dan dapat dijadikan sarana untuk menumbuhkan pemikiran positif terhadap suatu peristiwa, yang akhirnya akan membentuk perilaku yang baik dan juga dapat menimbulkan kontrol diri pada individu yang melaksanakan.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktifitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum

memutuskan sesuatu untuk bertindak. Kontrol diri merupakan upaya penekanan dan penanganan serta pertanggungjawaban pada segala yang dilakukan seseorang baik dalam pelaksanaan, koreksi dan evaluasi dari suatu perubahan tingkahlaku yang meliputi segala aktifitas kehidupan seseorang yang disesuaikan dengan keadaan diri, kemampuan dan kondisinya (Azis, 2005: 156).

Intensitas adalah sering dan tidaknya individu dalam melakukan aktifitas, baik kualitas maupun kuantitas. Intensitas *mujahadah Nihadlul mustaghfirin* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah perbuatan mengingat Allah dengan cara berdo'a dengan sungguh-sungguh untuk mendekatkan diri kepada Allah secara berulang-ulang, baik secara lisan dengan hati atau dengan hati dan lisan.

Mujahadah yang didalamnya terdapat aspek-aspek ritual berupa do'a, wiridan, dan ritual-ritual lainnya dapat membuat hati seseorang akan tenang, sehingga dengan hati yang tenang dalam setiap melakukan aktivitas akan berjalan dengan baik.

Mujahadah sebagai salah satu sarana untuk perjuangan batin atau rohani agar mencapai kedekatan dengan Allah SWT berperan penting dalam merekonstruksi dan menanamkan pribadi manusia yang sejalan dengan nilai-nilai agama Islam. Sehingga dengan latar belakang, watak, sikap, perilaku, kepribadian dan pola pikir yang menyimpang dengan mengikuti *mujahadah* ini diharapkan mampu mengarahkan kondisi dalam upaya kontrol diri. Karena dengan dasar akhlak yang

berahlakul karimah seseorang akan mantap dalam menjalani kehidupan ini.

Intensitas mengikuti *Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin* adalah sebagai berikut di cirikan:

1. Kedisiplinan, adalah cara pendekatan yang mengikuti ketentuan-ketentuan yang pasti dan konsisten dalam mengikuti mujahadah.
2. Kesungguhan, adalah berusaha dengan sepenuh hati dalam mempersembahkan diri secara totalitas kepada Allah.
3. Ketulusan, adalah ketulusan hati atau kerelaan hati dalam mengikuti mujahadah (Tabataba'i, 2005: 48).

2.2. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 1993: 62).

Berdasarkan landasan teori di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh intensitas mengikuti *Mujahadah NihadlulMustaghfirin* terhadap kontrol diri Santri. Semakin tinggi intensitas mengikuti *Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin* seseorang maka akan semakin tinggi tingkat kontrol dirinya. Begitupun sebaliknya semakin rendah intensitas mengikuti *Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin* semakin rendah tingkat kontrol dirinya.